



令和7年度 6月 学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
2	月	麦ごはん	厚あげの中華煮 和風サラダ かなぎ佃煮	豚肉 厚あげ ちくわ うすら卵	牛乳 かなぎ 茎わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ しめじ きゅうり しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 水あめ ノンエックマヨネーズ	油 ごま ごま油	827	33.7	571
3	火	コッペパン	スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ すいか	ウインナー ツナ 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり かぼす すいか	パン 砂糖 スパゲッティ	油	771	28.8	352
4	水	大豆のかみかみごはん	しそひじき厚焼き卵 アーモンド和え けんちん汁 ヨーグルト	卵 ハム 大豆 小豆 えんどう豆 ひよこ豆 豆腐 レンズ豆 油あげ	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 生しいたけ ごぼう キャベツ こんにゃく レモン	米 麦 きび じゃがいも 砂糖 でん粉	油 アーモンド ごま	782	31.2	516
5	木	ごはん	ビビンバ フタナスープ 晩柑（ばんかん）ゼリー	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ きくらげ 白菜 もやし しょうが りんご ばんかん	米 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ	油 ごま ごま油	783	28.2	354
6	金	和食の日 麦ごはん	鯖のカレー煮 野菜炒め かみなり汁 アーモンド	さば ベーコン 厚あげ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 生しいたけ ごぼう キャベツ なす こんにゃく	米 麦 砂糖	油 アーモンド	770	37.0	421
9	月	麦ごはん	ボークカレー チキンサラダ オレンジ	豚肉 いんげん豆 鶏肉 ひよこ豆 えんどう豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが オレンジ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	808	29.7	374
10	火	ワンローフパン	じゃがいものミートソースかけ 卵スープ いちごミックスジャム	卵 牛肉 大豆 豆腐	牛乳 チーズ	人参 パセリ チンゲン菜 トマト	玉ねぎ エリンギ コーン いちご りんご	パン 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ	油	762	30.4	444
11	水	ごはん	ししゃも天ぷら じゃがいもの旨煮 ごま和え	鶏肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	801	29.8	444
12	木	ごはん	しゅうまい 焼き肉風炒め 中華スープ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし しょうが	米 小麦粉 ビーフン 砂糖 でん粉	油 ごま	789	30.9	398
13	金	麦ごはん	鯖のかば焼き風 即席漬け かぼちゃのみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき しょうが	米 麦 ふ 砂糖 でん粉	油 ごま	764	32.2	400
16	月	麦ごはん	県産野菜の卵焼き 大豆の磯煮 ごまじゃこ和え	卵 鶏肉 角天 大豆 油あげ	牛乳 しらす干し ひじき	人参 小松菜 チンゲン菜	干しいたけ えのき キャベツ こんにゃく いんげん ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	758	31.4	419
17	火	県産麦食パン	いんげん豆のクリームスープ ポテトサラダ スライスチーズ メロン	鶏肉 ハム いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 アスパラガス パプリカ	玉ねぎ きゅうり しめじ メロン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	775	33.1	621
18	水	食育の日 ごはん	鰯ごまフライ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	あじ 鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ ごぼう えのき こんにゃく	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	767	28.1	416
19	木	ゆかりごはん(9割量)	皿うどん 切干大根のごま酢和え	豚肉 角天 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 きゅうり	玉ねぎ きくらげ もやし 切干大根 キャベツ しょうが 赤しそ	米 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま	820	27.5	345
20	金	麦ごはん	マーボー豆腐 ハンサンスー オレンジ	卵 牛肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり しょうが オレンジ	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	794	32.1	432
23	月	ごまごはん	とんかつ すき昆布の酢の物 すまし汁 沖縄のデザート	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 豆乳	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり しめじ ゆず 沖縄県産パイン	米 ふ 砂糖 パン粉 米粉 水あめ でん粉	油 ごま	798	28.0	425
24	火	ライ麦コッペパン	鶏肉のピザソース焼き 粉ふさいも パスタスープ フルーツカクテル	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン セロリ レモン パイン 甘夏 もも	パン じゃがいも ライ麦 マカロニ はちみつ 砂糖	油	801	33.5	329
25	水	麦ごはん	いわしのしょうが煮 茎わかめの炒め煮 スタミナ豚汁	いわし 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ たけのこ ごぼう もやし しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	763	27.5	458
26	木	ごはん	鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 元気サラダ ムース	鶏肉 ハム 厚あげ かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布	人参 いんげん	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも 水あめ	油 ごま ごま油	790	29.4	409
27	金	麦ごはん	鰯のカレー南蛮漬け きゅうりもみ 牛肉スープ	あじ 牛肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン にら	玉ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり もやし しょうが	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	751	28.0	374
30	月	ごはん	肉豆腐 ごぼうとツナのサラダ アセロラゼリー	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ えのき ごぼう こんにゃく アセロラ 赤ピーマン	米 砂糖	油 ごま ノンエックマヨネーズ	825	31.3	432

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。